

FELDENKRAIS® Aufrecht im Unternehmen agieren

NORDSEE AKADEMIE

Montag, 21.10.2024

Anreise

12.30 - 13.30 Uhr 13.30 - 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

19.00 - 21.10 Uhr

Anreise + Mittagessen

Begrüßung, Vorstellungsrunde +

Einführung in das Thema Feldenkrais Lektion,

Selbstwahrnehmung

"Was uns glücklich o lebendig macht". Interview G. Hüther

Dienstag, 22.10.2024

9.00 - 10.30 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr

14.00 - 15.30 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr Herausarbeiten der eigenen Lernziele Feldenkrais Lektion "Füße" Feldenkrais Lektion "Präsenz"

"Was ist Bildung?"

Mittwoch, 23.10.2024

9.00 - 10.30 Uhr

Feldenkrais Lektion für das Büro "Augen, Kopf @ PC-Haltung"

11.00 - 12.30 Uhr

Transformative Bildung I Feldenkrais Lektion Fortsetzung 14.00 - 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Fortsetzung Lektion "Füße"

Donnerstag, 24.10.2024

9.00 - 10.30 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr

14.00 - 15.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Ressourcen o Ziele eigene Arbeit Feldenkrais Lektion "Aufrichtung" Feldenkrais Lektion "Schultergürtel"

Transformative Bildung II

Preise 2024:

68o € p. P. Einzelzimmer Doppelzimmer 640 € p. P.

Tagesgast 580 € p. P. inkl. Vollpension

ILDUNGSURLAUB

Nächster Termin:

10. - 14.03.2025 20. - 24.10.2025

Alle Preise inkl. Kost ⊘ Logis, Eintritt im angrenzenden Schwimmhad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Freitag, 25.10.2024

9.00 - 10.30 Uhr

Feldenkrais Lektion "Kiefer" 11.00 - 12.30 Uhr

13.30 - 15.30 Uhr

Feldenkrais Lektion, Resümee für den Arbeitsplatz Feldenkrais to go – Leichtigkeit beim Arbeiten;

Abschluss und Zusammenfassung

15.30 Uhr

Ende und Abreise

Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück

10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause

18.00 - 19.00 Uhr Abendessen 19.00 - 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



Dozentin: Antje Schwalbe-Kleinhuis

FELDENKRAIS® Pädagogin; M.A. Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Uni Hamburg; systemische Beratungsausbildung; Supervision + Coaching am Supervisionszentrum Berlin (DGSv zert.)

